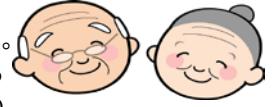


9月号は学会に参加した方々に、学会での新しい学びや発見したことについて原稿を執筆していただきました。

老年学会に参加して ～健やかに老いる～

北7病棟 塩崎 典子

老化は突然に始まりません。そしてやがて訪れる老化や死は、避けることができないのです。私たちはどのように「老い」と向き合っていくのか、東京大学大学院教授、大内刷義先生から「健やかに老いる」をテーマに講演いただいた内容が印象的であったので紹介します。老化の過程は、遺伝素因と環境要因によって決定されます。その他メンタル面も大きく影響するそうです。ここでは、環境要因に注目し老化防止について述べます。みなさんは適度な食事をとっていますか？適度な食事とは、腹八分目のことです。カロリー摂取制限をすることで動脈硬化を予防し生活習慣病を改善できます。また適度な運動をしていますか？過度な運動は有害となる考え方もあるようなので、毎日 6000 歩位の運動がよいそうです。運動はエネルギーを消費し肥満の予防、糖尿病の予防、動脈硬化の抑制効果があります。この簡単でお金のかからない方法こそが、長生きできる秘訣であり、健やかに老いることに効果的なことです。ですからこの逆の生活をすると間違いなく老化が進み早死にするそうです。みなさんも「健やかに老いる」ために今一度自分の生活習慣を見直してみましょう。



母性・小児看護学術集会に参加して

北4病棟 小松 克美

8月4日より2日間、「つなげよう命、つなげよう看護」をテーマに開催された母性・小児看護合同学術集会に参加しました。

今回私は、低出生体重児の増加と子供虐待による死亡事例の増加に注目しました。低出生体重児に関しては、疫学的研究から「胎児期に低栄養環境におかれた個体が、出生後過剰な栄養を投与された場合に、肥満・高血圧・2型糖尿病などのメタボリックシンドロームに罹患しやすくなる」ことがわかり、若年女性の痩せ願望と不規則な食生活などにより、深刻になる可能性が高いと懸念されています。また子供の虐待に関しては、0か月児の死亡例が増加傾向にあることが問題視されていました。その要因として、出産年齢が10代から40代と幅広くなり多様化していることや、不妊治療の進歩により多胎妊娠が増加し、早産児が増えていることにより、母子が分離され、育児不安を抱えたまま母親が退院していく現状などがあげられていました。

母性、小児に関わる私たち医療従事者が重要な役割を担うことを改めて実感しました。今回の学会で多くの刺激をうけ、母性看護を点でとらえるのではなく線で捉える事がたくさん命を救うことに繋がっていくことがわかり、今後より一層仲間たちと協力し、頑張っていこうと思いました。

第13回日本褥瘡学会学術集会 in 福岡

手術室 小野 しのぶ

今回、褥瘡学会に参加させてもらう機会を得ました。規模は大きく、看護師・医師・薬剤師・栄養士、はたまた研究開発者までと褥瘡を取り巻くありとあらゆる職種の人たちが参加しているのに驚きました。

ドレッシング材は、閉鎖環境で湿潤環境下治療を実践することを主な目的として使われます。ドレッシング材の選択は、原則として医師によって行われます。看護師にはドレッシング材を貼付する際の工夫や効果を観察する役割があり、ドレッシング材の特徴を踏まえた適正使用のために正しい知識と技術を身につけなければなりません。そうすることにより、褥瘡治療期間の短縮、ひいては在院日数短縮やコスト削減など医療経済にも貢献できることとなります。

手術室において、褥瘡予防は重要な看護といえます。褥瘡の発生率上昇の要因の1つとして長時間手術があります。しかし、術中1回でも除圧を行うことにより発生率が低下するという報告がありました。今後、褥瘡発生の可能性がある手術前には、医師とカンファレンスを開き、体位や除圧についても話し合い、褥瘡予防に努めていきたいです。褥瘡とは奥深く、治療は日々進歩しています。まずは正しい知識を身につけ、今後の看護に役立てていきたいです。

秋の夜長にお勧めの一冊

「ケアの本質—生きることの意味」

ミルトン・メイアロフ著

翻訳の文章は読みにくいですが、ケアを通して自己実現することの意味が具体的に書かれています。豊かに生きるための本質が説かれた、素晴らしい一冊だと思います。ぜひ読んでみてください。

1人の人格をケアすることは、最も深い意味でその人が成長すること、自己実現を助けることである

ケアの本質より引用

